

げんきっこ

令和元年6月7日 No.4
涌元小学校 ほけんしつ

がつ ほけんもくひょう
6月の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう

がつ あんぜんもくひょう
6月の安全目標

あんぜん こうないせいかつ
安全に校内生活をすごそう

めざせ
3020



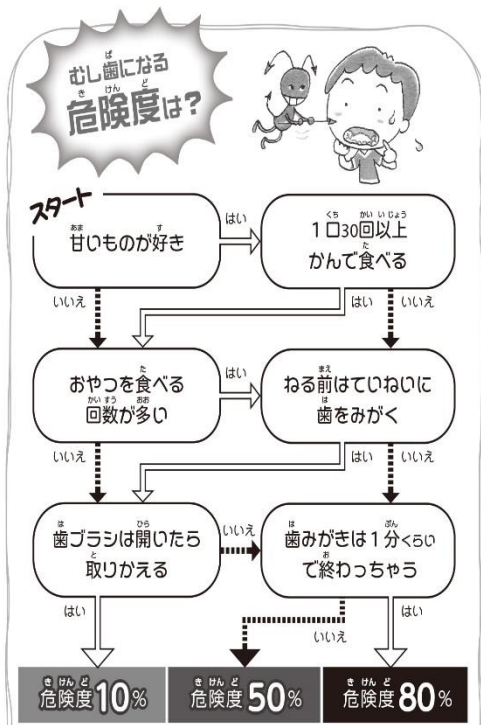
★おうちでも、**毎食後と寝る前の歯みがきをしましょう!**★

わきっこ歯みがき達人をめざして、学校では、昨年度に引き続き、給食後、チェックカードをみながら、歯みがきを行っています。また、しっかりみがいてほしいので、保健室で歯みがきの練習をすることもあります。

歯科検診結果	う歯(むし歯) (処置完了のう歯も含まれる)	う歯保有者で処置完了の者	未処置歯の保有者
ねきもとしょうがっこう 涌元小学校	92.0%	24.0%	68.0%
ぜんこくへいきん 全国平均	45.30%	23.07%	22.23%

むし歯がない人はどんな生活をしているの?

6/4~6/10は歯と口の健康週間。
ピカピカで健康な歯を守ろう!



むし歯ゼロさんの食べ方は?

- むし歯になりにくいおやつを選ぶ
- おやつは決まった時間に食べる
- ジュースよりお茶や水を飲む
- よくかんで食べる

- 甘くて歯にくっつきやすいものはダメ
- だらだら食べ続けられないよ
- ひとくち30回以上



保護者の方へ

6月は、日中、汗をかくぐらいの気温に上がったかと思うと、夕方ごろには寒くなったりと気温の変化が激しい季節です。気温の変化があると体調を崩しやすいので、衣服で調整したり、汗をかいたら着替えるようにしましょう。

運動会は、大きなケガもなく終わることができ、安心しています。また、疲れが残っていることもあり、風邪症状の児童も見られますので、体調に十分気をつけてくださいね。

【 5月のほけんしつ 】

け が 17人 (すりきず・とげ・だぼく・ねんざ・つきゆび)

びょうき 4人 (ずつう・ぶくつう)

その他 0人

合計 21人

みんな一生懸命取り組んでいたので、体力づくりや運動会練習中のけががおおかったようです。



< 6月の健康診断日程 >

健康診断項目	日 時	学年	検査機関
心電図検査	6月18日(火) 9:00~	1年生	知内診療所
耳鼻科検診	6月19日(水) 13:40~	全学年	治耳鼻科
眼科検診	6月28日(金) 10:00~	全学年	五稜郭病院

※ 耳鼻科検診については、検診に活用するため、6月10日問診票を配布します。

毎月生活リズムチェックを行います!



毎年行っている生活リズムチェックシートの結果より、昨年度、メディアに触れる時間が毎日2時間以上の本校児童の割合は70.4%であり、22時以降に寝る児童の割合も少なくありません。

また、おうちの方から“ゲームやテレビの時間がなかなか減らない”“寝る時間が遅い”という声も聞かれます。昨年度も生活リズムについての保健指導を行っていますが、子どもたちの実態を踏まえて、ご家庭とご一緒に生活リズムを改善していきたいと考え、今年度も継続していききたいと思います。

昨年同様、毎月1回、学校で子どもたちに食事・睡眠・メディア・運動・歯と口の健康の5つの健康課題を振り返ってもらおうと考えています。保健指導の取り組みの中で、保護者の皆様にご協力いただくこともあると思いますので、ご協力の程、どうぞよろしくお願いいたします。